**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№11**

**Дата: 24.09.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

**Модуль:** дитяча легка атлетика, алтимат-фризбі, футбол.

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: Старт, стартовий розбіг, біг 30м., 60м., естафети. Футбол: Ведення, зупинки, передачі, перехвати, підбори та відбирання м’яча у футболі, рухливі ігри з елементами футболу. Алт.фризбі: Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, рухливі ігри.

.

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

3 Дит.л.а.: Старт, стартовий розбіг, біг 30м., 60м., естафети.

4. Футбол: Ведення, зупинки, передачі, перехвати, підбори та відбирання м’яча у футболі, рухливі ігри з елементами футболу.

5.. Алт.фризбі: Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, рухливі ігри.

**Хід уроку**

**1. Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s>

**2. ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=81HNGkiutH0>

**3. . Дит.л.а.: Старт, стартовий розбіг, біг 30м., 60м., естафети.**

<https://www.youtube.com/watch?v=aU_jySvezzE>

<https://www.youtube.com/watch?v=XKUOhEbchI4>

<https://www.youtube.com/watch?v=YfKB3BDFndc>

**4. Футбол: Ведення, зупинки, передачі, перехвати, підбори та відбирання м’яча у футболі, рухливі ігри з елементами футболу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=4eA_fdF1jjM>

<https://www.youtube.com/watch?v=cA423eqqCLc>

<https://www.youtube.com/watch?v=VDfFZwzAN3I>

**5. Алт.фризбі: Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, рухливі ігри.**

<https://www.youtube.com/watch?v=NrqVc5NPCew&t=60s>

<https://www.youtube.com/watch?v=mRufzscn-C0>

**БУДЬ РОЗУМНИМ, АКТИВНИМ, ТВОРЧИМ! СПОРТИВНИМ!**

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1.Виконати Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса,

<https://www.youtube.com/watch?v=NrqVc5NPCew&t=60>s

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com